

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.



Меню на 20.05.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	515	16,76	19,89	117,85	648,00

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	200/13	6,1	13,28	43,0	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	568	16,76	19,89	117,65	648,0

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	230/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
	ИТОГО	485	8,6	10,46	69,73	407,37

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с масл.	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	45	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фрукт.в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	ИТОГО	768	16,73	19,89	117,85	648,0

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с том.соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
	ИТОГО	765	22,79	21,43	102,10	690,88

Повар  Янгирова Г.Р./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.



Меню на 20.05.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Приемы пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины С	№ рецепта
				Б	Ж	У			
Даль 5		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша перловая молочная вязкая	150г	200г	8,8	9,1	35,5	280	0,2	302
	Каша с молоком	150	200	1,8	1,8	9,18	98,5	0,26	693
	Бутерброд с маслом	40г10	40г15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	10,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
Обед	Салат из свежих овощей	40	60	1,3	2,7	6,2	94	12,99	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	119	0,52	160
	Плов из курицы	150	200	35,7	43,3	39	691	2,09	ГТК №8
	Сок фруктовый	150	200	1	0,2	20,2	4	4,09	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		630	45,55	54,5	116,65	1074,1	20,89	
Полдник	Кисель с кашей	50	70	5,2	6,4	25,1	180	0,18	545
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ГТК №283
	Итого на полдник		270	7,72	7,35	43,7	267,5	0,86	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	

Повар _____/Асмабаева А.Н./